TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

CARRERA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA

"NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ERGONOMÍA E HIGIENE POSTURAL EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, PERÚ 2024"

Tesis para optar el título profesional de:

MÉDICO CIRUJANO

Presentado por:

Roberto Carlos Cañedo Hernandez (0009-0003-5777-1404)

Osmel Alejandro Morales Ruza (0009-0000-2511-8986)

Asesor:

Victor Manuel Gallegos Rejas (0000-0001-9856-4848)

Lima – Perú

2026

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 16 de marzo de 2026.

Los integrantes del Jurado de tesis:

Presidente: Doctor Luis Alfonso Lopez Chau Pastor
Miembro 1: Med. Paola Goicochea Romero
Miembro 2: Med. Diego Chambergo Michilot

Se reúnen para evaluar la tesis titulada: "Nivel de conocimiento sobre ergonomía e higiene postural en estudiantes de medicina humana de una universidad privada de Lima, Perú 2024"

Presentada por los estudiantes o egresado/bachiller:

Roberto Carlos Cañedo Hernandez

Osmel Alejandro Morales Ruza

Para optar el Título Profesional de Medico Cirujano
Asesorada por: Victor Manuel Gallegos Rejas

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño de los estudiante o egresados de la carrera de medicina a en la sustentación, se concluyen de manera unánime (x) por mayoría simple ( ) calificar a:

Tesista: Roberto Carlos Cañedo Hernandez			Nota (en letras): Quince
Aprobado (X)	Aprobado - Muy buena ( )	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )
Tesista: Osmel Alejandro Morales Ruza			Nota (en letras): Dieciseis
Aprobado (X)	Aprobado - Muy buena ( )	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.

Luis Alfonso Lopez Chau Pastor
Presidente del Jurado

Victor Gallegos Rejas

Victor Manuel Gallegos Rejas
Asesor (a)

Med Diego Renatto Chambergo Michilot
Miembro 2

Med Paola Goicochea Romero
Miembro 1

ANEXO 21: DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE INFORME FINAL DE TESIS

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR
DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS[13]

Lima, 31 de enero de 2026

Señor,
Dr. Percy Mayta Tristan

Vicerrectorado de Investigación
Universidad Científica del Sur
Presente. –

De nuestra consideración,

Yo: **Osmel Alejandro Morales- Ruza y Roberto Carlos Cañedo Hernandez**, egresados de la carrera de Medicina Humana de la Universidad Científica del Sur, en conjunto con el asesor de tesis **Víctor Manuel Gallegos Rejas** declaramos que este informe final de tesis/trabajo de investigación titulado: "Nivel de conocimiento sobre ergonomía e higiene postural en estudiantes de medicina humana de una universidad privada de Lima, Perú 2024",sustentado para obtener el título/grado de Medico cirujano es original.

Es decir, no contiene plagio parcial ni total, cuando se utilizó información de fuentes externas se reconoció la autoría mediante la adecuada citación y los resultados obtenidos son producto entero de nuestra investigación y no han sido falseados ni fabricados. Todo esto en cumplimiento del Código de ética en la investigación, Reglamento del Comité de Integridad Científica, Reglamento de Propiedad Intelectual, Normas y procedimientos de los trabajos de investigación para la obtención de títulos profesionales y grados académicos [14], que afirmamos conocer en su totalidad.

Por ello, en caso de identificarse alguna situación de plagio, falsificación o fabricación de resultados, nos allanamos al proceso de investigación que establezca la Universidad y las posibles sanciones que pudieran surgir.

Firmamos en conformidad con lo declarado,

Firma y
Nombres completos del tesista:
Osmel Alejandro Morales- Ruza
DNI: 49002469

Firma y
Nombres completos del tesista:
Roberto Carlos Cañedo Hernandez
DNI: 46966766

Victor Gallegos Rejas

Firma y nombres completos del asesor de tesis
DNI:
Victor Manuel Gallegos Rejas
DNI 45027424

INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD

Título del documento evaluado. Nivel de conocimiento sobre ergonomía e higiene postural en estudiantes de medicina humana de una universidad privada de Lima, Perú 2024

Autores. Roberto Carlos Cañedo Hernandez; Osmel Alejandro Morales Ruza

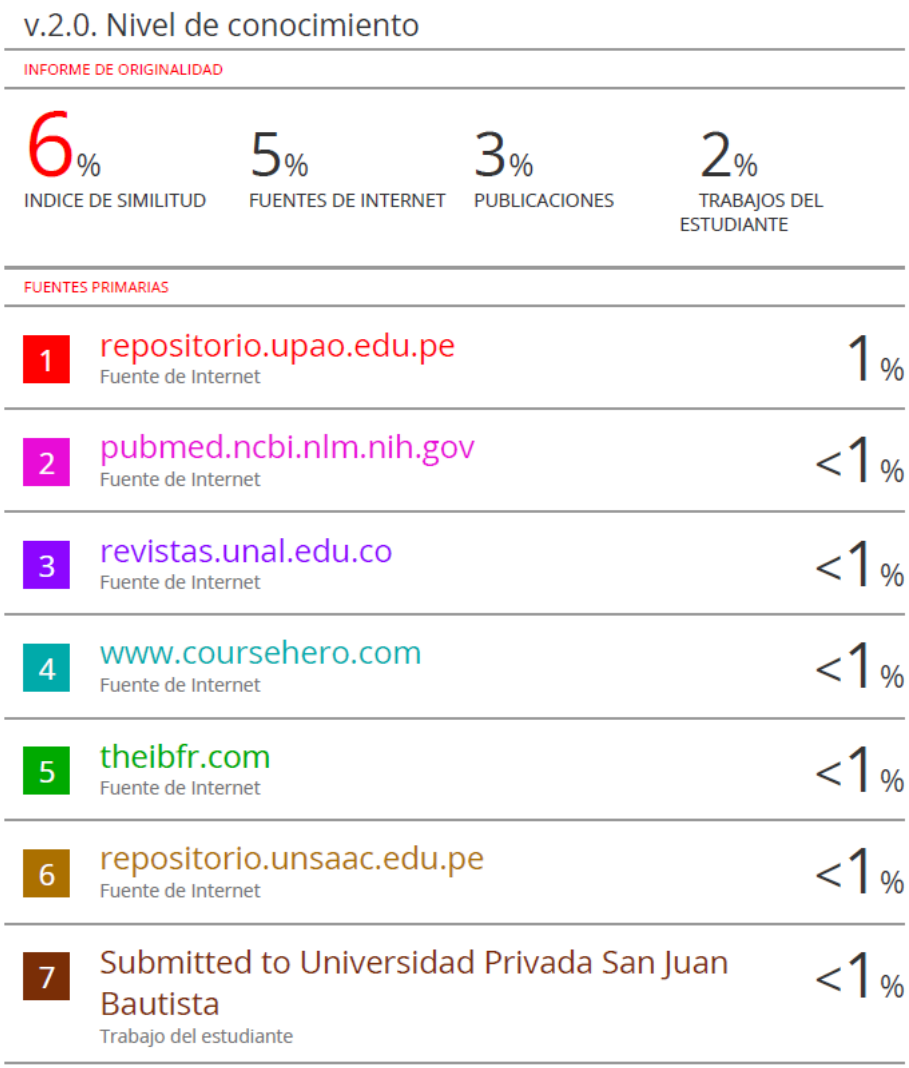
Mecanismo de revisión de originalidad. Evaluación con Turnitin (ID 2913899244)

Código de registro. PRE-15-2024-00412

Resultado de la evaluación. 6%

Revisado por. Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

Comentarios sobre la revisión. Filtros usados: excluir fuentes de menos de 12 palabras.



v.2.0. Nivel de conocimiento

INFORME DE ORIGINALIDAD

6%	5%	3%	2%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	1%
2	pubmed.ncbi.nlm.nih.gov Fuente de Internet	<1%
3	revistas.unal.edu.co Fuente de Internet	<1%
4	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1%
5	theibfr.com Fuente de Internet	<1%
6	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	<1%
7	Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista Trabajo del estudiante	<1%

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

“Nivel de conocimiento sobre ergonomía e higiene postural en estudiantes de medicina humana de una universidad privada de Lima, Perú 2024”

1. Cañedo Hernandez Roberto Carlos [1] ORCID: 0009-003-5777-1404
2. Morales- Ruza Osmel Alejandro [1] ORCID:0009-0000-2511-8986
3. Gallegos Rejas Víctor Manuel [1,2,3] ORCID: 0000-0001-9856-4848

[1] facultad de Ciencias de la Salud. Carrera de Medicina Humana. Universidad Científica del Sur, Lima, Perú

[2] Centre for Online Health. Faculty of Medicine. University of Queensland, Brisbane, Australia

[3] Centre for Health Services Research. Faculty of Medicine. University of Queensland, Brisbane, Australia

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

RESUMEN

Antecedentes: Los trastornos musculoesqueléticos representan un riesgo para la salud física y mental de los estudiantes de medicina, quienes presentan una elevada vulnerabilidad debido a cargas posturales estáticas y a la bipedestación prolongada durante su formación. El conocimiento técnico en ergonomía es fundamental para transformar estas conductas y mitigar riesgos disergonómicos, evitando así la discapacidad prematura en la futura fuerza médica.

Objetivo: Determinar el nivel de conocimiento sobre ergonomía e higiene postural y analizar los factores sociodemográficos, académicos, y clínicos asociados a dicho conocimiento en estudiantes de medicina en una universidad privada de Lima. Asimismo, se busca describir la prevalencia de molestias musculoesqueléticas en esta población.

Métodos: Estudio de ttipo observacional y analítico con un diseño de corte transversal realizado entre marzo y agosto de 2025. Se analizó una muestra de n=184 estudiantes mediante un muestreo no probabilístico. Se utilizó el cuestionario de Quiroz, que evalúa la ergonomía participativa y la prevención de afecciones musculoesqueléticas, validado con una consistencia interna sólida (KR-20: 0.84-0.87). El conocimiento se categorizó como suficiente con un puntaje ≥ 4 basado en la mediana de la muestra. El análisis incluyó modelos de regresión logística para identificar factores asociados.

Resultados: La mayoría de los participantes fueron mujeres (62.5%) de entre 18 y 24 años. Se identificó una prevalencia de molestias musculoesqueléticas del 96.7%, localizadas principalmente en el cuello (60.3%) y zona lumbar (57.0 %). Respecto al conocimiento, el 54.9% demostró nivel suficiente en ergonomía general, pero solo el 18.5% alcanzó suficiencia en higiene postural. El análisis multivariado reveló que el dolor diario actúa como motor de aprendizaje reactivo (ORa: 32.55; $p < 0.001$), mientras que realizar estiramientos diarios es el factor que mostró asociación significativa con el conocimiento suficiente en higiene postural (ORa: 10.08; $p = 0.003$)

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Conclusiones: Existe una prevalencia casi universal de molestias físicas, en contraste con un déficit crítico de conocimientos técnicos en higiene postural. El aprendizaje de la ergonomía en esta población es predominantemente reactivo ante el dolor. Se sugiere integrar talleres prácticos y programas de prevención proactiva en el currículo médico para mitigar los riesgos ocupacionales desde el pregrado.

Palabras clave: Ergonomía; Higiene Postural; Estudiantes de Medicina; Trastornos Musculoesqueléticos; Salud Ocupacional

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

ABSTRACT

Background: Musculoskeletal disorders represent a risk to the physical and mental health of medical students, who are highly vulnerable due to static postural loads and prolonged standing during their training. Technical knowledge in ergonomics is essential to transform these behaviors and mitigate dysergonomic risks, thus preventing premature disability in the future medical workforce.

Objective: To determine the level of knowledge about ergonomics and postural hygiene, and to analyze the sociodemographic, academic, and clinical factors associated with this knowledge among medical students at a private university in Lima. Additionally, it seeks to describe the prevalence of musculoskeletal complaints in this population.

Methods: An observational, analytical, cross-sectional study was conducted between March and August 2025. A sample of 184 students was analyzed using non-probabilistic sampling. The Quiroz questionnaire, which evaluates participatory ergonomics and the prevention of musculoskeletal conditions, was used and validated with strong internal consistency (KR-20: 0.84-0.87). Knowledge was categorized as sufficient with a score ≥ 4 based on the sample median. The analysis included logistic regression models to identify associated factors.

Results: The majority of participants were women (62.5%) aged between 18 and 24 years. A prevalence of musculoskeletal complaints of 96.7% was identified, located mainly in the neck (60.3%) and lower back (57.0%). Regarding knowledge, 54.9% demonstrated a sufficient level in general ergonomics, but only 18.5% achieved sufficiency in postural hygiene. Multivariate analysis revealed that daily pain acts as a driver for reactive learning (ORa: 32.55; $p < 0.001$), while performing daily stretching was the factor that showed a significant association with sufficient knowledge in postural hygiene (ORa: 10.08; $p = 0.003$).

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Conclusions: There is an almost universal prevalence of physical complaints, contrasting with a critical deficit in technical knowledge regarding postural hygiene. The learning of ergonomics in this population is predominantly reactive to pain. It is suggested to integrate practical workshops and proactive prevention programs into the medical curriculum to mitigate occupational risks from the undergraduate level.

Keywords: Ergonomics; Posture; Students, Medical; Musculoskeletal Diseases; Occupational Health.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis